СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ
корпус 338 8 (495) 767-1-338
корпус 1506 8 (495) 776-1506
корпус 340 8 (495) 767-6-340
ОТДЕЛЕНИЯ
• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ
8 (499) 678-03-78
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН
Р

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Адрес:
МО, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое
Телефоны: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99.
Сайт: ckbvl.com

Федеральный научно-клинический центр медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России (ФГБУ ФНКЦ МРиК) принимает пациентов после перенесенного COVID-19 и пневмонии, инфаркта миокарда, инсульта, ДТП.

Реабилитация проводится с учетом тяжести течения заболевания, возраста больного, сопутствующей патологии.

В клинике оказывается стационарная и консультативно-диагностическая медицинская помощь бесплатно по программе ОМС (при наличии направления по форме 057), а также на платной основе по договору ДМС.

Лечение доступно для жителей Москвы, Подмосковья, а также для жителей других регионов России.

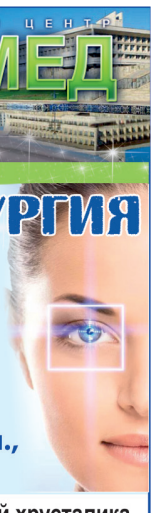
Читайте на стр. 2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
• Диагностика • Настройка
• Подбор • Продажа
УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ
Прием ведет к.м.н.
Евгений Михайлович
ЖУРАВЛЕВ
Врач-сурдолог, отоларинголог

Режим работы
с 08.00 до 20.00
корпус 1506 8 (495) 776-1506
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
Р

СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.
В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбофлебита, тромбоза глубоких вен, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы.
Варикоз – это совсем не страшно, если вы с нами!
ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

МАТВИЕНКО
Александр Анатольевич
Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Американского колледжа флебологии
www.varicozu.net
г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639, тел.: 8 (499) 738-0377, 8 (495) 638-0508 (многоканальный)
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»), тел.: 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Р

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АрхиМЕД
Лицензия ЛО-77-01-006707
МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА
10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ
Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Фёдорова

• Лечение катаракты с заменой хрусталика
• Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
• Лечение астигматизма, миопии
• Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
• LASIK и ФРК операции
• Удаление папиллом и др. образований
• Лечение заболеваний сетчатки.
8-499-731-2292
8-499-732-2425
arximed.ru
Панфиловский пр-т, к. 1205
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!
Р

ТомоГрад
СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ
www.zelenograd.tomograd.ru
8 (499) 645-53-52
8 (495) 722-14-85
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР В ЗЕЛЕНОГРАДЕ
НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ CANON (TOSHIBA):
• МРТ Vantage Titan 1,5Т (самое широкое внутреннее пространство)
• Компьютерный томограф Aquilion RXL (улучшенное пространственное разрешение)
• УЗИ Aplio 500 (экспертный класс) • Медицинские анализы • Прием специалистов
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

корп. 1514
Р

АКТУАЛЬНО

ЦКБ ВЛ

ФГБУ ФНКЦ Медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Многопрофильный реабилитационный центр, где гармонично сочетаются лучшие традиции реабилитационного лечения и новейшие медицинские технологии, научные разработки.

Уважаемые пациенты и коллеги!

ФГБУ ФНКЦ МРиК проводит реабилитационное лечение пациентов после перенесенного COVID-19, инфаркта миокарда, ОНМК, операций на суставах и костно-мышечном аппарате.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФГБУ ФНКЦ МРиК:

- **Мультидисциплинарный индивидуальный подход к каждому пациенту (программа реабилитации разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей пациента)**
- **Консультации и лечение у специалистов разных направлений**
- **Реабилитация с применением телемедицинских технологий**
- **Наличие сети санаториев в различных климатических зонах России, в том числе на побережье Черного моря.**

Реабилитация проводится с учетом тяжести течения болезни, возраста больного, сопутствующей патологии и осложнений с соблюдением всех мер профилактики.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ И COVID-19:

- **Медикаментозная:** своевременная и адекватная терапия основного заболевания и сопутствующей патологии.
- **Физиолечение:** ингаляторное введение лекарственных средств и кислорода, электрофорез лекарственных средств при патологии легких, озокеритолечение, галотерапия, аэроионотерапия, низкоинтенсивная лазеротерпия (ВЛОК), рефлексотерапия при заболевании нижних дыхательных путей и легочной ткани, гипербарическая оксигенация (ГБО).
- **Двигательная:** лечебная физкультура при заболеваниях бронхолегочной системы, дыхательные дренирующие упражнения, терренкур, «скандинавская ходьба», занятия на тренажерах (механотерапия), вакуумный массаж, массаж грудной клетки. • **Диетотерапия:** сбалансированная диета и рациональное питание.
- **Психотерапия:** психологическая реабилитация.

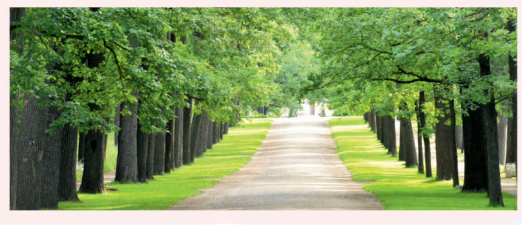
Лечебно-реабилитационные отделения:

- Отделение лечебной физкультуры и социально трудовой реабилитации
- Физиотерапевтическое отделение
- Отделение гипербарической оксигенации
- Центр по восстановлению нарушений речи и других высших психических функций
- Бассейн, сауна, массажные кабинеты
- Контрпульсация

В отделениях ФГБУ ФНКЦ МРиК – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью.

Мы можем принимать для реабилитационного лечения не только жителей Москвы и Подмосковья, но также жителей других регионов России и зарубежья. Клиника широко известна, имеет заслуженный авторитет и признание как в России, так и за ее пределами.

Больница окружена большой парковой зоной с терренкуром, благоустроенными пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха.



В ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России оказывается медпомощь на базе дневного и круглосуточных стационаров, имеется собственный консультативный центр, лаборатория, генетическая диагностика, персонифицированная медицина.

Наш адрес: Московская область, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое, 4

Телефон: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99. Сайт: ckbvl.com

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ семейной клиники

корпус 338 корпус 1506 корпус 340

Семейная клиника «1506»

НАГОРНОВА Наталья Владимировна

Врач терапевт-кардиолог, гастроэнтеролог

Диагностика, дифференциальный диагноз, терапия широкого спектра внутренних болезней: патология сердечно-сосудистой системы, патология желудочно-кишечного тракта, болезни органов дыхания, почечная патология, ведение пациентов с сочетанной патологией, пациентов пожилого и старческого возраста, ведение беременных, в том числе с различными видами экстрагенитальной патологии, профилактические осмотры, ведение пациентов с функциональными расстройствами. Восстановление после перенесенного COVID-19.

Стаж работы – 30 лет

Предварительная запись по телефону: 8 (499) 678-03-78.
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00**.**
Адрес: Зеленоград, корп. 1506.
Сайт: medcentre338.ru

Семейная клиника «1506»

ВЫХОДЦЕВА Людмила Анатольевна

Врач оториноларинголог

Амбулаторный прием и лечение взрослых и детей с рождения, проводит осмотр с использованием эндоскопического оборудования. Малые оперативные вмешательства на ЛОР-органах.
Перечень манипуляций: туалет носа и ушей, удаление серных пробок, лечение методом перемещения по Проэтцу, продувание слуховых труб по Политцеру, пневмомассаж барабанных перепонок, пункция верхнечелюстных пазух, промывание лакун миндалин с помощью шприца и вакуума, остановка носовых кровотечений, тимпанометрия и аудиометрия скрининговая.

Стаж работы – 12 лет

Предварительная запись по телефону: 8 (499) 678-03-78.
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00**.**
Адрес: Зеленоград, корп. 1506.
Сайт: medcentre338.ru

Семейная клиника «340»

ТКАЧЕНКО Светлана Николаевна

Врач ревматолог

Врач высшей категории. Имеет сертификат по специальностям «Терапия», «Ревматология» и «Ультразвуковая диагностика». Окончила ГОУ ВПО «Российский государственный медицинский университет МЗ РФ» по специальности «Лечебное дело», клиническую ординатуру, «Российский государственный медицинский университет МЗ РФ» по специальности «Терапия». Повышение квалификации, курсы ГОУ ВПО Московская медицинская академия им.И.М.Сеченова, «Ревматология». Московский государственный Медико-стоматологический университет, «Ревматология».
ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздравсоцразвития России, «Терапия».

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефону: 8 (495) 767-63-40.
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00**.**
Адрес: Зеленоград, корп. 340.
Сайт: medcentre338.ru

Семейная клиника «338»

АРСЛАНОВ Халил Сабитович

Врач маммолог-онколог, врач ультразвуковой диагностики.

Имеет сертификаты по специальностям «Онкология» и «Ультразвуковая диагностика». Член Российского общества клинической онкологии «RUSSCO», член Российского общества онкомаммологов. Доброкачественные и злокачественные новообразования молочных желез. Реконструктивно-пластические операции на молочных железах.

Стаж работы – 17 лет

Предварительная запись по телефону 8 (495) 767-13-38.
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00**.**
Адрес: Зеленоград, корп. 338.
Сайт: medcentre338.ru.

Семейная клиника «1506»

САВЧЕНКОВА Елена Валерьевна

Врач УЗИ

Окончила 2-й Московский ордена Ленина государственный медицинский институт имени Н.И. Пирогова, ординатуру по специальности «Педиатрия».
Профиль работы: УЗИ органов брюшной полости, мочевыделительной системы, щитовидной железы, пахово-мошоночной области (дети и взрослые); нейросонография, УЗИ тазобедренных суставов детям до года; допплерография брахиоцефальных сосудов на экстракраниальном и интракраниальном уровне (детям с 6 лет и взрослым); УЗИ плечевого сустава взрослым.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефону: 8 (499) 678-03-78.
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00**.**
Адрес: Зеленоград, корп. 1506.
Сайт: medcentre338.ru

Семейная клиника «1506»

МАРОЧКИНА Ирина Вячеславовна

Акушер, врач УЗИ, гинеколог, гинеколог-эндокринолог

Окончила Витебский государственный медицинский университет (ВГМУ), интернатуру, клиническую ординатуру по специальности «Акушерство и гинекология». Курсы и сертификаты: основы оперативной эндоскопии. Лапароскопические операции при гинекологической патологии. Гистероскопия. Кольпоскопия и патология шейки матки. Ультразвуковая диагностика. Современное акушерство, гинекологическая эндокринология. Заболевания шейки матки. Инфекции, передающиеся половым путем. Ультразвуковая диагностика в акушерстве и перинаталогии.

Стаж работы – 15 лет

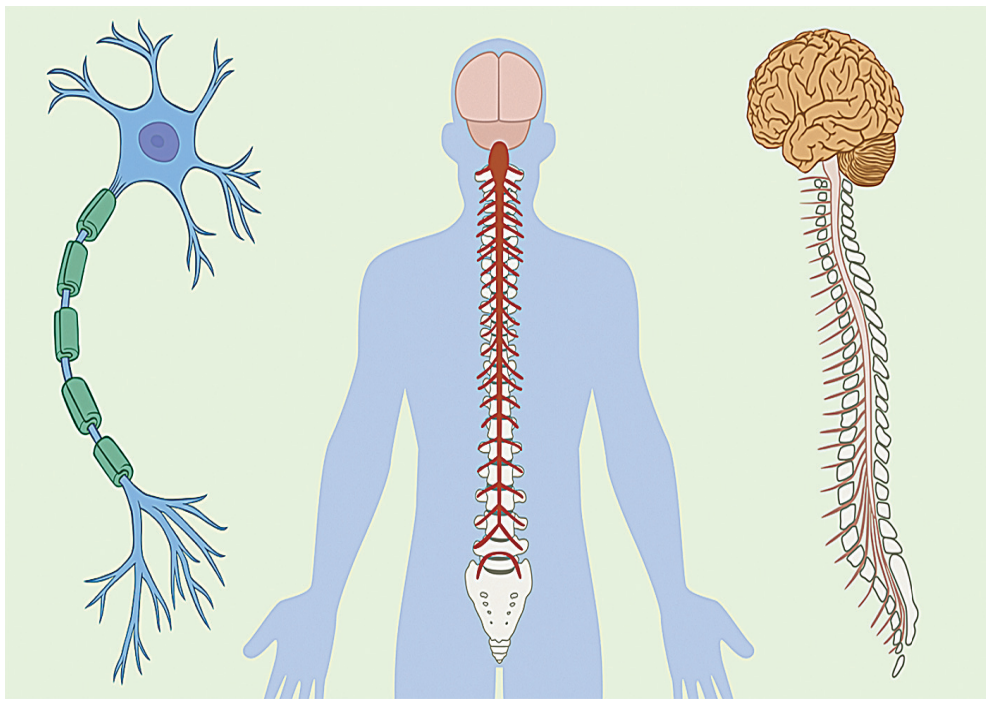
Предварительная запись по телефону: 8 (499) 678-03-78.
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00**.**
Адрес: Зеленоград, корп. 1506.
Сайт: medcentre338.ru

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

КОРОНАВИРУС И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

ДУБИНИН Владимир Валерьевич,
заместитель главного врача неврологического медицинского центра «ДИНАСТИЯ» .

В последнее время появились многочисленные доказательства того, что новый коронавирус SARS-CoV-2 активно повреждает не только легкие и дыхательные пути, но и другие органы человеческого тела. Тяжелый ущерб может быть также нанесен сердцу, кровеносным сосудам, нервной системе, почкам, желудочно-кишечному тракту и мышцам.



По данным ведущих неврологов мира, COVID-19 атакует мозг так, как ни один другой вирус из ранее известных. Механизм поражения нервной системы может быть обусловлен прямым действием коронавируса на нервную ткань, а также нарушением свертываемости крови с повышением тромбообразования и аутоиммунными реакциями. Это может привести к серьезным повреждениям нервной системы даже у пациентов с легкими симптомами COVID-19 и у тех, кто уже выздоровел. Последствия перенесенной коронавирусной инфекции или, как говорят медики, постковидный синдром значительно снижает качество жизни и является очень значимой социально-экономической проблемой.

Большинство жалоб, которые появляются после перенесенной коронавирусной инфекции, относятся к поражению нервной системы. Приведем симптомы:

- ✓ хроническая усталость и повышенная утомляемость;
- ✓ ломота и боль во всем теле;
- ✓ потеря обоняния и вкусовых ощущений, обонятельные или вкусовые галлюцинации;
- ✓ головная боль;
- ✓ снижение памяти, «туман в голове», снижение концентрации внимания;
- ✓ тревога и панические атаки;
- ✓ нарушение ночного сна;
- ✓ депрессия;
- ✓ головокружение;
- ✓ онемение в конечностях;
- ✓ повышенная потливость и др.

Ключевой особенностью является то, что все симптомы могут появиться или ухудшаться после минимальной физической или умственной нагрузки.

Поражение нервной системы при COVID-19 может стать также причиной такого тяжелого заболевания как инсульт.

Как показывают наблюдения, проявления дисфункции нервной системы, как и других систем организма, могут сохраняться в течение нескольких месяцев (6 и более) после перенесенного заболевания. В связи с этим, рекомендуется в течение этого времени находиться под наблюдением врача, сдавать контрольные анализы крови и выполнять инструментальные обследования. Исходя из механизмов повреждения нервной системы, необходимо прежде всего контролировать показатели свертываемости крови и показатели иммунной системы.

Зачастую требуется также симптоматическое лечение имеющихся расстройств при помощи лекарственных средств, физиотерапии, лечебной физкультуры, психокоррекции и пр.

В неврологическом медцентре «ДИНАСТИЯ» ведут прием все необходимые специалисты и применяются все методы реабилитации после коронавирусной инфекции. Приходите к нам! Мы обязательно поможем!

Телефоны для записи на прием: **8 (499) 735-03-73 и 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт: **www.meddin.ru.** Р

НАРКОЛОГИЯ

ПОЭТАПНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Жители Зеленограда могут получить бесплатную, конфиденциальную медицинскую, психологическую и социальную помощь в отделении медицинской реабилитации для лиц с наркологическими расстройствами филиала №10 МНПЦ наркологии (НД №10). Здесь представлен полный комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на формирование трезвой жизни.

КОМАНДА ВРАЧЕЙ

Это продолжительный и совместный процесс, который состоит из мотивации, заинтересованности самого пациента, участия его родственников и помощи специалистов. Врачи психиатры-наркологи оказывают необходимое медикаментозное лечение на всем этапе выздоровления пациента. Медицинские психологи проводят групповую и индивидуальную коррекционную работу с пациентом.

✓ **Групповая работа:**

Пациент попадает в круг людей с аналогичными проблемами, знакомится и узнает о трудностях, успехах в борьбе с зависимостью. Это дает ему понять, что он не остался один на один со своей бедой и вокруг есть люди, которые прошли тот же путь и смогли побороть свою болезнь. Психотерапевтический эффект состоит в том, что в группе пациент может посмотреть на свою болезнь со стороны, услышать истории других, сделать выводы по поводу собственной ситуации и зависимого образа жизни. Особенностью группового занятия является разыгрывание сценок, в которых пациент примеряет на себя роль своих родственников. Входя в эти роли, он начинает понимать, что чувствуют его родные, насколько сильно желание «принять» меняет его поведение в худшую сторону и отражается на близких. Групповые занятия считаются одним из самых эффективных методов избавления от любых форм зависимости.

✓ **Индивидуальная работа:**

Предполагает более углубленную работу с пациентом, так как все внимание психолога будет направлено на него одного. Подбирается индивидуальный план для каждого. Психолог поддерживает желание зависимого научиться жить трезво в том мире, где раньше это было невозможно. Сопровождает его, ведь на практике зависимый после медикаментозного лечения весьма уязвим и склонен к срыву (повторному употреблению). Индивидуальные психокоррекционные занятия позволяют проработать проблемы и трудности, которые приносят человеку страдания. Беседа проводится ненавязчиво и больше напоминает общение двух хороших знакомых.

СОЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

После улучшения физического и психического состояния пациента проводятся социальные мероприятия. Специалист по социальной работе возвращает заинтересованность пациента к своей профессии, к коллективной деятельности. Консультирует по социальным проблемам: отсутствие документов, работы и т.д. Предлагает новые или утраченные формы здорового досуга, а именно посещение спортивных мероприятий, музеев, храмов.

В отделении есть молельная комната для поддержания духовного развития. Беседы проводит отец Андрей, священник Никольского и Георгиевского храмов Зеленограда.

На протяжении всего реабилитационного процесса пациент и его родственники могут обратиться за консультацией к социальному работнику, который расскажет о работе групп самопомощи анонимных алкоголиков или анонимных наркоманов, поможет определиться с группой.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Применение физиотерапевтических процедур является полезным дополнением к комплексной программе реабилитации. Врачи физиотерапевт и рефлексотерапевт (иглоукалывание) по показаниям подбирают индивидуальный курс поддерживающего лечения и лечения сопутствующих заболеваний, таких как плохой сон, снятие «тяги» (при алкоголизме, наркомании, табакокурении), перепады настроения (депрессия, тревога), скачки давления, и т.п.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ

Работая много лет с зависимыми людьми, мы убедились, что без участия семьи в процессе выздоровления результат гораздо ниже. За время прохождения программы у зависимого человека меняется образ мысли, привычки, цели. Но, возвращаясь в семью, которая не изменила свои установки в отношении зависимого человека, его «нездоровая» личность снова просыпается. Чтобы не стать провокатором срыва, родственникам необходимо также проходить реабилитационные мероприятия.

Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1.

Телефон: **8 (499) 735 -52-71**.

Часы работы с 8:00 до 20:00. Суббота, воскресенье – выходные дни.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

С каждым годом в России увеличивается количество людей с диагнозом «рак кожи». Человек получает эту страшную весть как гром среди ясного неба, и следом возникает вопрос – что делать? Как правильно реагировать на поставленный диагноз советует врач-дерматовенеролог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30). Игорь Иванович ГНИЛЯНСКИЙ.

НЕ СДАВАЙСЯ!

ИСКЛЮЧИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ОШИБКИ

Чтобы быть уверенным в правильности поставленного диагноза, нужно получить консультацию нескольких специалистов. Кроме того, дополнительные консультации дадут возможность найти «своего» врача.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЭМОЦИИ

Они могут быть разными, но все они нормальны и даже полезны, ведь психика таким образом смягчает удар. Обычно эта стадия длится до недели.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Расскажите о диагнозе близким. Понадобится не только поддержка, но и помощь родных и друзей – сопровождать к врачу, быть вашей «памятью» на протяжении консультаций и т.д. Распределите ответственность, исходя из ваших потребностей и возможностей окружающих.

ВЫБЕРИТЕ МЕСТО ЛЕЧЕНИЯ

Оптимально, чтобы это была специализированная больница. Ехать за границу или нет – дело желания и финансовых возможностей каждого пациента. Уровень медицины в России растет, поэтому важно хорошо продумать свое решение, взвесив все за и против.

НАЙДИТЕ ЛАБОРАТОРИЮ

Проверьте наличие клинических исследований по вашему диагнозу и возможность в них попасть. Списки таких исследований ищите только на официальных сайтах онкоклиник и профильных медучреждений. Удобное расположение лаборатории и подходящий график работы – все это позволит вам не тратить лишнее время и силы.

ОРГАНИЗУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

Учитесь вы или работаете – поговорите о возможности адаптировать свои обязанности под новые обстоятельства: оптимизировать свое время, график работы и т.д.

НАЙДИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Найдите специалистов и, по необходимости, психотерапевта. В онкосообществах можно получить полезный опыт, контакты, поддержку. Психотерапевт нужен, чтобы справиться со сложными запросами: паническими атаками, депрессией и т.д.

УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ СЕБЕ

Болезнь – только период жизни. Важно не оставлять своих любимых занятий. Новые увлечения и цели отвлекают от тяжелых обстоятельств и мотивируют не сдаваться на пути к выздоровлению.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ШАГИ

Заведите папку для документов, связанных с лечением, чеков и др.

Ведите дневник питания, самочувствия, рекомендаций врачей. Определитесь, как вы будете себя вести в ответ на реакции со стороны окружающих. Ищите информацию о своем диагнозе на надежных сайтах официальных и международных онкоассоциаций. В ходе лечения онкозаболевания у пациента и его близких возникает множество вопросов, справиться с которыми самостоятельно просто невозможно. Ежемесячно в соцсетях проводятся бесплатные вебинары, где можно получить ответ от эксперта, а также публикуются сообщения на различные темы касательно рака: лечение, мифы, питание. Пациенты делятся своими историями побед, вдохновляя тех, кто борется с болезнью.

Запись на прием к врачам-специалистам по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28.**

Адрес: корп. 910.

РЕКОМЕНДУЕМ!

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО-77-01-014802 от 07.09.2017 г.

Дорогие зеленоградцы!

ОБРАЩАЙТЕСЬ, ЕСЛИ У ВАС:

- варикозное расширение вен нижних конечностей
- варикозное расширение, сопровождающееся отечным или болевым синдромом
- покраснения, уплотнения по ходу подкожных вен
- длительно не проходящие отеки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках

*пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения

ПРИЕМ ВЕДЕТ ДЕРМАТОЛОГ, ОНКОЛОГ, ТРИХОЛОГ И.И. ГНИЛЯНСКИЙ.

8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77

Корп. 1639, www.varicozu.net

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Р

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ДВУХ ЛЕТ

КУЗНЕЦОВА Ольга Николаевна
Заведующая отделением организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях Детской поликлиники №105

Комплекс дыхательных упражнений – это один из способов закаливания детского организма. В процессе занятий обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата. А также улучшается кислородный обмен, общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой ребенка.

Предлагаем вашему вниманию некоторые упражнения, которые способствуют оздоровлению, активизации иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Упражнения следует выполнять по 4-6 раз два раза в день. Занятия проводятся в форме увлекательных и веселых игр продолжительностью не более 10-15 минут, не ранее чем через час после еды и за 1-1,5 часа до сна. Если ребенок устал, сделайте небольшой перерыв.

ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-«шарик», на выдохе – медленно сдувает.

РОЗА И ОДУВАНЧИК

Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух через рот, «дует на одуванчик».

ВЫРАСТУ БОЛЬШИМ

Ребенок стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – малыш поднимается на носочки, хорошо потягивается. Выдох – руки вниз, опускается на ступни, при этом произносит: «Ух-х-х».

ВОДОЛАЗ

Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делает глубокий вдох, задерживая дыхание так долго, насколько это возможно.

ПАРОВОЗИК

Ребенок изображает паровоз. Для этого он идет, делая движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит «Ту-ту-ту-у-у».

Дыхательная гимнастика является важным компонентом профилактики и восстановления организма после заболеваний дыхательных путей, в том числе после новой коронавирусной инфекции COVID-19, и полезна не только детям, но и взрослым.

По вопросам профилактики заболеваний обращайтесь по телефону **8 (499) 729-71-60** (по будням с 10:00 до 16:00).

ДЕРМАТОЛОГИЯ

Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» «Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, – рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс ЯКУПОВ. – Это позволит избежать риска перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные».

УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ

МЕТОДОМ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ

АППАРАТ «SURGITRON»

В кабинете платных медицинских услуг филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ проводится безрубцовое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на современном американском аппарате «SURGITRON». С помощью аппарата можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле, такие как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8–4,0 МГц), что позволяет исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование «SURGITRON» в косметологии и дерматохирургии дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ

Допустим, у вас имеется бородавка, которую желательно удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движением. Ни крови, ни раны после операции. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7–10 день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести кремовую анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру «SURGITRON», вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле, хотите сделать вашу кожу красивой и привлекательной – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28.** С травмированными новообразованиями можно прийти без записи, в день обращения.

Адрес филиала: корп. 910.

ВОПРОС – ОТВЕТ

КАК БЫТЬ С ДОЛГАМИ?

Денежные вопросы занимают серьезное место в нашей жизни, небрежность в этой сфере человеческих отношений всегда воспринимается болезненно и остро. Многие из нас не раз были вынуждены решать для себя вопрос: давать ли деньги в долг, как отказать, чтобы не обидеть? Как попросить, чтобы не поставить ни себя, ни другого в неловкое положение?

Бытует расхожее мнение, что просить деньги в долг неприлично, но жизненные ситуации бывают разные...

Если в числе ваших знакомых есть люди, которые будут рады оказать вам помощь, можно обратиться с просьбой к ним, а если таких знакомых нет, лучше взять деньги в банке. Но вы должны точно знать, как именно и за какой срок вы заработаете эти деньги, чтобы вернуть долг.

Если знакомый просит одолжить деньги, но у меня уже есть на них планы. А я не могу отказать, боясь испортить отношения...

Значит, таким образом, вы платите за эти отношения. Видимо, они таковы, что требуют подобного рода инвестиций. Если не хотите давать деньги – в приемлемой форме объясните причину отказа. В конце концов, это же ваши деньги.

Некоторые люди придерживаются принципа никогда не брать и не давать деньги в долг, чтобы не портить отношения и не терять друзей...

Если вопрос долга может ваши отношения каким-то образом испортить, то нужно сделать все возможное, но в долг не брать. И предпочесть банковский кредит. Когда деньги передаются не через третьих лиц, зачастую они становятся разрушительной силой. Отношения между людьми и так предполагают огромное количество нюансов, а на фоне «денежного вопроса» острые углы человеческих отношений резко обостряются.

Как себя вести с человеком, которому ты одолжил деньги, а он их не возвращает, и начинает тебя избегать?

Постарайтесь извлечь из этой ситуации урок на будущее. В целом, это небольшая плата за то, чтобы понять, что за человек был рядом с вами. В разведку с ним вы уже теперь точно не пойдете, и, возможно, это защитит вас на будущее от куда более серьезных неприятностей. Зачастую мы просто боимся или не даем себе труда задуматься, кто и как к нам на самом деле относится. Лучше руководствоваться следующим принципом: денежный вопрос возможен только с очень близкими друзьями, когда вы друг для друга как родные.

Некоторые люди не могут успокоиться, они пытаются вернуть свои деньги и как-то воздействовать на должника...

Не нужно тратить свои силы на такого человека, если шансы на возврат денег призрачны. Куда лучше закрыть эту «комнату с помоями» и успокоиться. Многим важно обличить должника, высказать ему все свое негодование. Зачем? Этим они продолжают эту пьесу, дверь не закрыта, и этот сомнительный флер, аромат так и тянется за ними. Если бы они решили для себя, что с этим человеком нельзя иметь дело и вычеркнули бы его из своей жизни, то психологически эта ситуация была бы решена, и им стало бы намного легче.

Но все же, невольно возникает ощущение проигравшего, что тебя как бы «оставили в дураках», воспользовавшись твоей наивностью...

Неправильно воспринимать отношения между людьми как некое конкурентное взаимодействие. К тому же должника трудно отнести к разряду победителей, вряд ли он сидит и радуется, что обманул вас. Напротив, ему все время приходится изворачиваться, придумывать какие-то отговорки, вздрагивать от каждого телефонного звонка. По крайней мере, ему теперь всякий раз будет не по себе, когда придется вас видеть. Свой ад он себе уже обеспечил. Но зато теперь вы знаете, что он человек непорядочный, и впредь не будете иметь с ним никаких дел. А самое важное, что вы сможете по-настоящему оценить своих близких людей, которые будут рады отдать вам последнее, если потребуется. К сожалению, такова наша психология – чтобы понять, что представляет собой истинную ценность, надо узнать как это, когда у тебя этого нет. Поэтому огромное счастье дружбы и по-настоящему близких отношений мы начинаем понимать, узнав, что такое предательство, лицемерие и обман.

ПСИХОЛОГИЯ

СЕКРЕТЫ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

Успешные люди обычно спокойны, хорошо выглядят, улыбаются, заботятся о своем развитии и здоровье и ведут содержательные беседы. Кроме того, они обладают твердым характером, упорством и разумным оптимизмом. Как им удается поддерживать это состояние? Психотерапевт из США Эми Морин определила некоторые правила, которых придерживаются сильные духом люди.

Сильные духом люди добры и справедливы. При этом они не боятся высказать свое мнение, даже если кого-то оно может расстроить.

НЕ ТРАТЯТ ВРЕМЯ НА ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ

Они не упиваются своим скорбным положением, не винят обстоятельства и не переживают, как плохо с ними обошлись. Быстро делают верные выводы из неприятной ситуации, берут на себя ответственность за свои дальнейшие действия и их результаты. Воспринимают неудачу как урок, и, поблагодарив за него жизнь, продолжают идти дальше.

НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ СВОЕЙ ВЛАСТЬЮ

Не заставляют своих подчиненных чувствовать себя униженно или плохо. Ровно и уважительно относятся ко всем людям. Понимают, что их сила заключается в способности контролировать свои эмоции и действия.

НЕ БОЯТСЯ ПЕРЕМЕН

Принимают перемены и охотно идут навстречу риску. Их самый сильный «страх» (если он вообще есть) – не перед неизвестностью, а перед возможностью стать застойным. Время перемен придает им энергии и обостряет лучшие качества.

НЕ ЖАЛУЮТСЯ

Реагируют на пробки на дорогах, потерянный багаж или неприятных людей, как на события, находящие-ся вне их контроля. В сложной ситуации осознают, что единственная вещь, подвластная их контролю, – это их собственные реакции и отношение к ситуации. Выбирают самое эффективное и менее затратное реагирование на проблему.

НЕ ПЫТАЮТСЯ ВСЕМ ПОНРАВИТЬСЯ

Вам знакомы люди, старающиеся всем угодить? Или наоборот – те, кто лезет из кожи вон, чтобы навредить другим, и таким образом укрепить свой имидж сильного человека? Обе эти позиции не эффективны.

НЕ ДУМАЮТ О ПРОШЛОМ

Не тратят свою умственную и душевную энергию на переживания прошлых разочарований и ностальгию. Они вкладывают свою энергию в создание наилучшего настоящего.

НЕ БОЯТСЯ РАЗУМНОГО РИСКА

Готовы рисковать, но перед этим тщательно взвесят все риски, величину выигрыша и просчитают наихудший сценарий еще до того, как (и если) события начнут разворачиваться.

НЕ ПОВТОРЯЮТ СВОИХ ОШИБОК

Мы все знаем определение безумия, да? Это когда человек раз за разом совершает одни и те же действия, надеясь при этом получить лучший результат. Способность к точной и продуктивной саморефлексии – это одна из самых сильных сторон успешных директоров и предпринимателей.

НЕ ЗАВИДУЮТ УСПЕХУ ДРУГИХ

Способны восхищаться и искренне радоваться успеху других. Понимая, что у каждого человека своя история, свой путь, что Жизнь точно знает, какое положение наиболее оптимально для развития человека в данный момент времени.

НЕ СДАЮТСЯ ПОСЛЕ НЕУДАЧИ

Воспринимают каждую неудачу как отличный шанс улучшить себя. Это дает опыт и учит новому, приближая к желаемой цели.

НЕ БОЯТСЯ ОДИНОЧЕСТВА

Умеют наслаждаться уединением. Используют его, чтобы осмыслить свое прошлое, настоящее и спланировать будущее. Могут быть равно счастливы как вместе с другими людьми, так и в одиночестве.

НЕ СЧИТАЮТ, ЧТО МИР ИМ ЧТО-ТО ДОЛЖЕН

Не думают, что мироздание/акционер/работодатель/супруг всегда и в любое время обязаны предоставлять им комфортную жизнь. Они готовы работать и добиваться успеха, всегда полагаясь на свои собственные качества и умения.

НЕ ЖДУТ БЫСТРЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Они достаточно разумны, чтобы понимать, что скорые результаты невозможны, и что настоящие перемены требуют времени. Будь то план тренировок, режим здорового питания или начало нового бизнеса. Сильные духом люди терпеливы.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

КЛЮЧИ К СТРОЙНОСТИ — В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ

Почему у многих людей, как они не пытаются избавиться от лишнего веса, ничего не выходит? Иногда бывает, что путем невероятных усилий человек достигает желаемого веса, но через какое-то время все возвращается на круги своя. Как стать стройным навсегда?

Обычно люди, желающие постройнеть, находятся в режиме поиска информации: они подписаны на различные каналы и сайты, посвященные похудению, посещают форумы, где участники делятся своими проблемами и методами и т.п. То есть, все время крутятся вокруг темы – как похудеть.

Как бы странно ни показалось, но это тупиковый путь. На самом деле, человеку, который намерен быть стройным, диеты и изнурительные тренировки не нужны. Да, можно сбросить 10 килограммов, сидя три месяца на диком рисе, капусте или на отварной индейке. Но вопрос в том, как долго продержится этот вес, когда вернетесь к нормальному питанию? Согласно статистике, очень малому проценту людей удалось таким образом надолго похудеть, напротив, многие прибавили еще несколько килограммов к тому весу с которого начинали.

Человеку, который хочет вести полноценную жизнь, а не превращать ее в длительное самоистязание, нужно кардинально изменить свое мышление и образ жизни. Важно понять, что стройность – это не про вес, не про соотношение жира и мышечной массы в теле, не про сантиметры, а про то, что у нас в голове, про мышление.

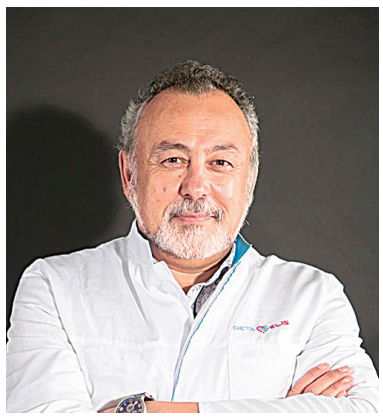
Ответьте себе на вопросы: «Как вы считаете, постройнеть и удержать тот вес, который вам нравится, это легко или сложно? Это приятно или это подразумевает ограничения, лишения и разные неприятные моменты?» Услышьте свой ответ.

А теперь – правильный ответ: «Сложно это или легко зависит от того, какими методами вы собираетесь пользоваться». Если пойдете через диеты, интенсивные тренировки, ограничения, – это будет тяжело и неприятно. Но если начнете использовать именно те инструменты, которые действительно работают, то процесс будет не сложным и даже приятным.

Когда вы пытаетесь сбросить вес с помощью диет и упражнений, вы попадаете в ловушку – остаетесь в сознании худеющего человека, то есть, недовольного своим весом и внешним видом. Секрет в том, что в своем сознании нужно уже сейчас стать стройным. Как в известной фразе: «Хочешь быть счастливым – будь им!» То же самое относится к внешнему виду. Если вы хотите быть стройным – начните вести себя и думать как стройный. Обретите мышление человека, для которого нормальный вес — это норма. Представьте, как живет такой человек? Как он себя ведет? Читает ли он форумы худеющих людей, бесконечные описания диет? Считает ли постоянно калории? Вряд ли.

Включите воображение, договоритесь со своим бессознательным, и вы преобразитесь! Ищите те источники информации, которые используют, по вашему мнению, человек с нормальным весом. Наблюдайте за такими людьми. Они не заморачиваются по поводу своей стройности, а живут легко и в гармонии со своим весом. У них просто совсем другой образ жизни, чем у людей полных. Как правило, они активны, развиваются, любят спорт, физическая нагрузка для них является абсолютно нормальной частью каждодневной жизни. Предпочитают здоровую еду, выбирают продукты, не объедаются. Попробуйте вести себя так же. И со временем, вы увидите, как начнут меняться ваши привычки, восприятие еды, предпочтения. Вес естественным образом начнет снижаться, внешний вид заметно изменится.

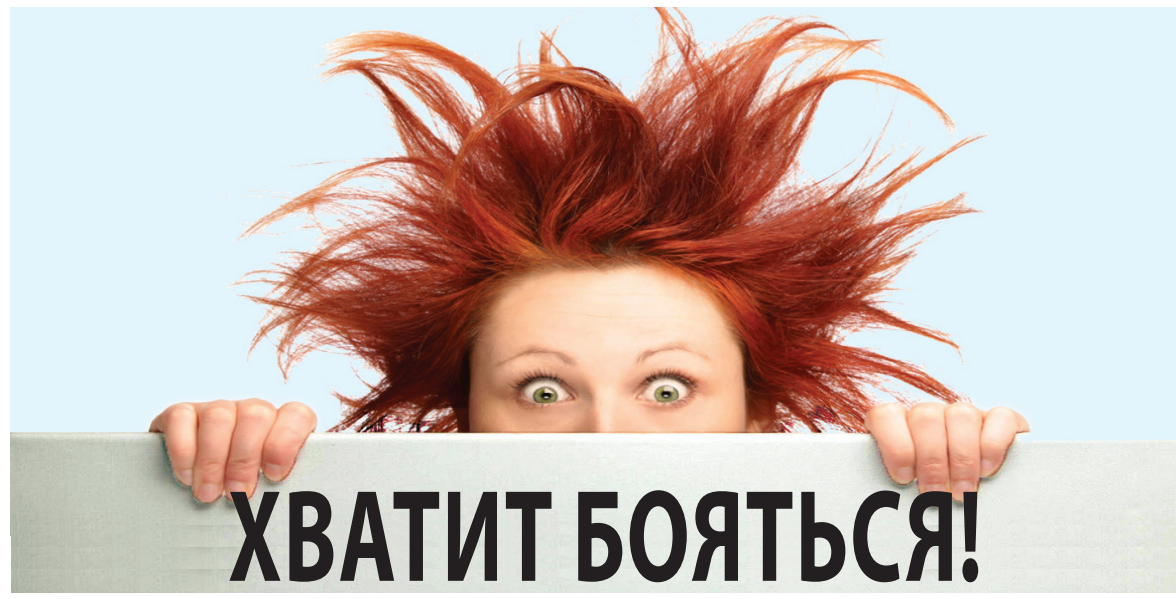
Проблема полных людей заключается в том, что они не чувствуют себя стройными, даже когда с помощью диет и тренировок достигают желанного веса. Для них состояние стройности является неестественным. Именно поэтому, сбросив на время вес, их организм опять возвращается в свое привычное состояние, в зону комфорта. У каждого из нас своя норма, например, в плане финансов или качества жизни, или того как вы выглядите и т.д. Проблема лишнего веса начнет решаться только тогда, когда человек осознанно выберет для себя иную норму, более здоровую и начнет двигаться в этом направлении. Поменяйте картинку в своей голове – поменяется то, что вы видите снаружи.



Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ

Руководитель Научно-практического центра информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук, академик АМТН.

Научно-практический центр информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» расширяет спектр услуг по психологическому консультированию. Применение таких методов, как ЦОП, МАК, коучинг и психокатализ снижает уровень стресса и тревожности, помогает в кратчайшие сроки справиться с неврозами и депрессией.



ХВАТИТ БОЯТЬСЯ!

Страх – одна из самых разрушительных эмоций, влияющая на сознание человека. Она сопровождает нас с самого детства, накапливаясь в генах и обрастая новыми деталями и эпизодами (страх голода, страх войны, нищеты, смерти), и не прекращается во взрослом возрасте. В настоящее время появились новые разновидности страхов: страх выйти на улицу, страх заразиться, страх потери бизнеса, свободы...За последние два года у многих людей сильно пострадало физическое и психическое здоровье: у одних тревожность и страхи вызвали истощение защитных сил и иммунитета, у других – агрессию, у третьих – развитие неврозов, фобий и панических атак.

Особенность нашего мозга и психики такова, что реальная опасность и воображаемая вызывают одни и те же последствия для организма. Тело реагирует на стресс, реальную или виртуальную опасность целым каскадом однотипных реакций – учащением сердцебиения, дыхания, повышением давления, свертываемости крови. А это, в свою очередь, приводит к различным осложнениям – инфаркту, инсульту, язве желудка, и т.д.

Массированная атака СМИ по всему миру формирует у подавляющего большинства населения тревожно-панические настроения. Страх как форма манипуляции общественным сознанием парализует волю, истощает жизненные силы людей. В кругах профессионалов, занимающихся психическим здоровьем, дали название этому явлению – инфодемия. Находясь в условиях непрекращающегося стресса невозможно ожидать улучшения здоровья населения или укрепления его иммунитета. Это подтверждает удручающая статистика: за последние два года рост заболеваний невротического спектра вырос в 24 раза.

Но может уже пора перестать бояться и начать принимать меры, чтобы привести в норму свое психологическое состояние?

Страх и тревога вызывают химические изменения в организме. Постоянно сосредотачивая свое внимание на негативных событиях, направляя туда свою энергию, вы сами наносите огромный вред своему организму, запуская ядовитые импульсы в свое тело. Иммунитет снижается, вы становитесь уязвимы перед любым заболеванием.

Защитите себя и своих близких! Не живите с проблемой – решайте ее быстро! Если вас одолевают тревоги, страхи и паника, вам помогут и окажут эмоциональную поддержку психологи Центр «Образ Здоровья».

Запись на прием по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (916)119-30-91.**

Часы работы: с 9:00 до 18:00.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: www.lido-zel.ru.

Блог: centrzdorovia.ru

Р

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ ZELAO.RU Инфопортал Зеленограда www.netall.ru Zelenograd24 городской портал

НА ЗАМЕТКУ

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Большинство жителей нашей страны употребляют соль в количестве, значительно превосходящем рекомендуемый экспертами ВОЗ уровень в 5 грамм в сутки. Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 миллиона смертей, если снизить потребление соли до нормы.

Избыточное потребление соли способствует повышению артериального давления, что увеличивает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда, наряду с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и остеопорозом.

Источником около 50% потребляемой соли является готовая продукция. Увеличивает потребление соли привычка досаливать уже приготовленную пищу за столом.

Чтобы снизить потребление соли до безопасного уровня необходимо реже включать в рацион продукты с ее высоким содержанием.

✓ Реже используйте готовую продукцию с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция).

✓ Исключите из рациона соления и маринованную продукцию. Стремитесь использовать низкосолевые или безсолевые способы заготовки и хранения продуктов.

✓ Преимущественно употребляйте «домашнюю» пищу, снизив закладку соли при ее приготовлении. Следуйте принципу «больше вкуса, меньше соли»: используйте перец, сок лимона, чеснок, специи и травы. Для придания пикантного вкуса бульону подойдут корнеплоды (корень сельдерея, репчатый лук, морковь), коренья (корень имбиря), травы (базилик) и другие ароматные овощи (стебли сельдерея, лук-порей).

✓ Сократите использование готовых соусов таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, содержащие большое количество скрытой соли.

✓ При употреблении консервированной продукции сливайте жидкость, а сами продукты промывайте водой, чтобы снизить содержание соли.

Любая соль (даже морская, каменная и розовая) – это СОЛЬ! И при высоком потреблении она оказывает одинаково негативные эффекты на организм.

Использование йодобогащенной соли в процессе приготовления пищи способствует профилактике дефицита йода, характерного для всех жителей нашей страны.

ПАМЯТКА

РАЗБИЛСЯ ГРАДУСНИК. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не паниковать. Ничего страшного не произошло. Вывести детей и животных из комнаты, закрыть окно, чтобы не было сквозняка.

Далее несколько вариантов:

✓ Соберите ртуть самостоятельно в банку с помощью шприца, резиновой груши, марлевых салфеток, ватных дисков, листка бумаги. Маленькие капли ртути можно убрать с помощью скотча или лейкопластыря. Веник и пылесос использовать нельзя. После очитки внимательно осмотрите еще раз все поверхности, используя фонарик. Не забывайте о стекле, которое может стать причиной травм. Банку с ртутью утилизируйте через специализированные организации, обработайте все поверхности.

✓ Обратитесь в службу по демеркуализации (очищение помещения от ртути).

ВОЗМОЖНО ЛИ ОТРАВЛЕНИЕ, ЕСЛИ РАЗБИТЬ РТУТНЫЙ ГРАДУСНИК?

Развитие острого отравления в этом случае маловероятно. Но для самоуспокоения всегда можно сдать анализы.

Телефоны редакции: **8(905) 590-14-88, 8(915) 171-43-32**
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина 14+
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнин О.И.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. **Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.**

«Будь здоров, Зеленоград!» № 9(98)
Номер подписан 19.11.2021 г. Дата выхода в свет: 21.11.2021 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 2740.